

Indonesian Journal of Islamic Psychology
Volume 1. Number 1, Juni 2019. (p-ISSN: 2685-1482)
website: <http://e-journal.iainsalatiga.ac.id/index.php/ijip/index>

Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* di Sekolah

Sri Purwaningsih

SMA MTA Surakarta, Indonesia

purwaningsihs009@gmail.com

Abstract

This study aimed at improving the adaptation of class X students of MTA high schools who lived in the dormitory for the 2015/2016 academic year. This research was conducted in the even semester of the academic year 2015/2016 in SMA MTA Surakarta. The subjects of this study were the 10th grade students of SMA MTA Surakarta in 2015/2016, totaling 10 female students who lived in the dormitory. This research was a guidance and counseling action research consisting of 2 cycles. The steps in each cycle consisted of planning, action, observation and reflection. Data analysis was performed using comparative descriptive analysis which compared the level of student adjustment between cycles and with performance indicators, also conducted observations and interviews with qualitative descriptive analysis based on observations and reflections.

Keywords: *Adjustment, group counseling, rational emotive behavior therapy*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas X SMA MTA yang tinggal di asrama tahun pelajaran 2015/2016. Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2015/2016 di SMA MTA Surakarta. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas X SMA MTA Surakarta Tahun 2015/2016, berjumlah 10 orang siswa putri yang tinggal di asrama. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang terdiri dari 2 siklus. Langkah-langkah dalam setiap siklus terdiri dari perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*action*), observasi (*observation*) dan refleksi (*reflection*). Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisa deskriptif komparatif yaitu membandingkan tingkat penyesuaian diri siswa antar siklus maupun dengan indikator kinerja, juga dilakukan observasi maupun wawancara dengan analisis deskriptif kualitatif berdasarkan hasil pengamatan dan refleksi.

Kata Kunci: *Penyesuaian diri, konseling kelompok, rational emotive behavior therapy*

Pendahuluan

Realita sosial yang terjadi saat ini seperti maraknya kriminalitas dengan kekerasan, pergaulan bebas, penyalahgunaan narkoba, obat terlarang dan lain-lain, membuat orang tua merasa khawatir, dan tidak mudah untuk mencari lingkungan yang baik untuk putra-putrinya.

Maka adanya program sekolah berasrama (*Boarding School*) dianggap sebagai solusi yang tepat untuk memecahkan masalah ini. Keberadaan *boarding school* adalah suatu konsekuensi logis dari perubahan lingkungan sosial dan keadaan ekonomi serta cara pandang religiusitas masyarakat dengan adanya keinginan dari para orang tua untuk melahirkan generasi yang lebih agamis.

Kehidupan di asrama tentu berbeda dengan kehidupan sebelumnya ketika masih tinggal di rumah, sehingga untuk bisa mencapai tujuan yang telah disebutkan diatas, setiap anak harus bisa melakukan penyesuaian diri agar bisa bertahan hingga menyelesaikan pendidikannya di sekolah berasrama tersebut. Masalah yang muncul adalah adanya siswa yang tidak mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik untuk mengikuti sistem kehidupan di asrama. Setiap tahun siswa yang melakukan mutasi atau pindah sekolah di sekolah berasrama atau pondok pesantren lebih besar dibanding siswa yang sekolahnya tidak berasrama, salah satunya adalah di SMA MTA Surakarta. Data mutasi siswa yang ada di SMA Majelis Tafsir Al Quran (MTA) adalah sebagai berikut: Dari 800 orang siswa SMA Majelis Tafsir Al Quran (MTA) yang tinggal di asrama tahun 2014/2015 ada 46 anak (5,7%) yang mengalami masalah seperti tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak mampu mengikuti tata tertib asrama, tidak bisa hidup mandiri, tidak kerasan di asrama seperti tidak bisa pisah dengan orang tua, tidak bisa melakukan sosialisasi dengan baik di asrama, sering melanggar

peraturan sekolah dan atau asrama dan sebagainya sehingga terpaksa pindah sekolah dan gagal dalam melanjutkan pendidikan di sekolah. Hal ini disebabkan antara lain karena siswa tidak bisa melakukan penyesuaian diri dengan kehidupan di asrama.

Berdasarkan uraian diatas maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di asrama SMA MTA Surakarta, salah satu alternatifnya bisa melalui layanan dalam bimbingan dan konseling. Penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini bertujuan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas X di asrama melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*.

Pentingnya masalah tersebut diteliti karena apabila siswa memiliki penyesuaian diri yang baik, akan sangat mendukung kelancaran dalam melaksanakan proses belajar baik di asrama, sekolah maupun dalam mendukung cita-citanya di kemudian hari.

Berdasarkan paparan latar belakang masalah di atas yang menjadi fokus permasalahan adalah bagaimana upaya meningkatkan penyesuaian diri siswa di asrama melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* pada siswa kelas X SMA MTA.

Penyesuaian Diri.

Ahli Psikologi mendefinisikan penyesuaian diri (*adjustment*) sebagai usaha individu dalam mengatasi kebutuhan, ketegangan, frustrasi serta konflik dan tercapainya keharmonisan antara tuntutan diri dan lingkungan dengan melibatkan proses mental dan perilaku. Jadi dalam penyesuaian diri (*adjustment*) terdapat dua bentuk proses, yaitu proses mental atau psikologis dan perilaku.

Manusia sejak lahir telah dihadapkan dengan lingkungan yang menjadi sumber stres. Cara-cara yang dilakukan untuk menghadapi lingkungan beranekaragam, dan keberhasilan dalam penyesuaian diri pun beranekaragam. Bagi mereka yang berhasil menyesuaikan diri, maka akan dapat hidup dengan harmonis, tetapi bagi mereka yang gagal akan mengalami *maladjustment* yang ditandai dengan perilaku menyimpang dan tidak sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku di lingkungan atau gangguan yang lain (*psikotik, neurotik, psikopatik*). Stres terjadi apabila seseorang mengalami tekanan (*pressure*) dari lingkungan atau ia mengalami hambatan dalam memenuhi kebutuhannya yang mengakibatkan frustrasi dan ia tidak mampu mengatasinya. Dalam menghadapi stres ini akan sangat dipengaruhi oleh individu yang bersangkutan, bagaimana kepribadiannya, persepsinya, dan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah.

Tindak kriminal, penyalahgunaan obat-obatan dan narkotika adalah contoh dari kegagalan dalam penyesuaian diri terhadap tekanan dan frustrasi yang dialami dari lingkungan. Karena tuntutan dari kemiskinan yang dideritanya, seorang individu mampu melakukan tindak kriminal seperti menodong, mencuri, bahkan membunuh. Begitu pula dengan perubahan yang dialami oleh seseorang dalam lingkungannya, perubahan tersebut akan menjadi sumber stres, dan ia dituntut untuk menyesuaikan diri sehingga terbentuk kembali keharmonisan antara kebutuhan dirinya dan tuntutan lingkungan. Penyesuaian diri yang baik (*good adjustment*) adalah apabila seseorang menampilkan respon yang matang, efisien, memuaskan, dan *wholesome*. Yang dimaksud dengan respon yang efisien adalah respon yang hasilnya sesuai dengan harapan tanpa membuang banyak energi, waktu atau sejumlah kesalahan. *Wholesome* maksudnya adalah respon yang

ditampilkan adalah sesuai dengan kodrat manusia, dalam hubungannya dengan sesama manusia, dan hubungannya dengan Tuhan.

Calhoun & Acocella (2007) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai interaksi yang kontinu dengan diri, orang lain dan dunianya. Semiun (2008) mengungkapkan bahwa dari sudut pandang psikologi penyesuaian diri memiliki banyak arti, seperti pemuasan kebutuhan, ketrampilan dalam menangani frustrasi dan konflik, ketenangan pikiran atau jiwa atau bahkan pembentukan simtom-simtom. Menurutnya penyesuaian diri yaitu suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan, ketegangan, frustrasi dan konflik batin serta menyelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup.

Penyesuaian diri adalah cara seseorang menghadapi dan memecahkan situasi yang mengandung masalah sampai hasil yang diharapkan, dengan menyingkirkan segala hambatan dan tidak menggunakan mekanisme yang keliru, seperti mekanisme pertahanan diri dan mekanisme pelarian diri (Kartono, 2003).

Manusia dalam kehidupan kesehariannya tidak akan pernah terbebas dari berbagai perasaan yang tidak menyenangkan. Seseorang dikatakan tidak mampu menyesuaikan diri apabila kesedihan, kekecewaan atau keputusan itu berkembang dan mempengaruhi fungsi fisiologis dan psikologisnya. Individu menjadi tidak mampu menggunakan pikiran dan sikap dengan baik sehingga tidak mampu mengatasi tekanan-tekanan yang muncul dengan jalan yang baik. Sebaliknya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi

kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai beban psikologis, frustrasi dan konflik.

Berdasarkan pendapat para ahli, penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan, sehingga tercipta keselarasan antara individu dengan realitas.

Konseling Kelompok

Dalam Buku Panduan Model Pengembangan Diri (2006) yang dimaksud dengan konseling kelompok adalah: "Layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok." Kemudian dalam Buku Panduan Pelayanan Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi (2002) yang dimaksud dengan konseling kelompok adalah: "Layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (*klien*) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Masalah yang dibahas itu adalah masalah-masalah yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok."

Dari definisi di atas dapatlah ditarik pengertian mengenai konseling kelompok sebagai berikut: (1) Konseling kelompok adalah bantuan, artinya kegiatan ini merupakan bantuan dari konselor kepada konseli, sehingga konseli bisa merasakan hal-hal positif seperti bebannya jadi ringan, punya semangat dan memperoleh alternatif pemecahan masalah. (2) Konseling kelompok adalah kegiatan yang memanfaatkan dinamika kelompok, artinya kegiatan ini dilaksanakan sekelompok konseli yang bersedia melibatkan diri dalam pemecahan masalah, sanggup menjalin kerjasama antara anggota kelompok, adanya

saling mempercayai, adanya semangat yang tinggi, adanya reaksi dan empati antar anggota kelompok. (3) Konseling kelompok bertujuan untuk pembahasan dan pengentasan masalah konseli, artinya tujuan akhir dari rangkaian kegiatan konseling kelompok adalah mengentaskan masalah konseli sehingga konseli bisa berkembang optimal sesuai dengan tugas perkembangannya. (4) Konseling kelompok pada umumnya dilakukan melalui empat tahap, yaitu tahap: Pembentukan, peralihan, pelaksanaan, kegiatan dan pengakhiran (Prayitno, 1995).

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

REBT sebelumnya disebut *rational therapy* dan *rational emotive therapy*, merupakan terapi yang komprehensif, aktif-direktif, filosofis dan empiris berdasarkan psikoterapi yang berfokus pada penyelesaian masalah-masalah gangguan emosional dan perilaku, serta menghantarkan individu untuk lebih bahagia dan hidup yang lebih bermakna.

Menurut Gerald Corey dalam bukunya “Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi”, terapi *rasional emotif behavior* adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif, lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan.

Menurut W.S. Winkel dalam bukunya “Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan, *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan, bahwa *rasional emotif behavior therapy* merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir *klien* yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan *klien* dengan keyakinan irrasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irrasional.

Konsep-Konsep Dasar Rasional Emotif Behaviour Therapy.

Konsep-konsep dasar terapi rasional emotif ini mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C, yaitu: A adalah *Activating Experience* (pengalaman aktif) ialah suatu keadaan, fakta maupun peristiwa, atau tingkah laku yang dialami individu. B adalah *Belief System* (Cara individu memandang suatu hal). Pandangan dan penghayatan individu terhadap A. sedangkan C adalah *Emotional Consequence* (akibat emosional). Akibat emosional atau reaksi individu, baik yang positif atau negatif.

Menurut pandangan Ellis, A (pengalaman aktif) tidak langsung menyebabkan timbulnya C (akibat emosional), namun bergantung pada B (*belief system*). Hubungan dan teori A-B-C yang didasari tentang teori rasional emotif dari Ellis dapat digambarkan sebagai berikut: A--C
Keterangan: Pengaruh tidak langsung. B: Pengaruh langsung
Teori A-B-C tersebut, sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B (*Belief System*) yaitu bagaimana caranya seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang irrasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola pikir *klien* yang irrasional atau keliru menjadi pola pikir yang rasional. Dari uraian di atas, disimpulkan bahwa permasalahan yang menimpa seseorang merupakan kesalahan dari orang itu sendiri yang

berupa prasangka yang irrasional terhadap pandangan penghayatan individu terhadap pengalaman aktif.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus. Langkah-langkah dalam setiap siklus terdiri dari: Perencanaan (*Planning*), Pelaksanaan Tindakan (*Action*), Pengamatan (*Observation*) dan Refleksi (*Reflection*).

Teknik observasi pertama digunakan untuk merekam kegiatan siswa di asrama sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok. Teknik observasi kedua digunakan untuk melihat aktivitas siswa sewaktu mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok. Metode angket pertama digunakan untuk mengetahui permasalahan yang dialami siswa di asrama, sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok. Metode angket kedua digunakan untuk mengetahui pendapat siswa tentang kegiatan layanan konseling kelompok. Metode *interview* ditujukan kepada pembina asrama, kepada guru Bimbingan dan Konseling dan kepada siswa untuk mengetahui siswa yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri di asrama.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut: (1) Lembar observasi yang berisi catatan kejadian sebelumnya, (2) Angket untuk siswa digunakan untuk mengetahui permasalahan yang dialami siswa di asrama dan untuk mengetahui pendapat siswa tentang konseling kelompok. (3) Pedoman Wawancara. Dari data yang diperoleh, dianalisis dengan analisa diskriptif komparatif, karena membandingkan penyesuaian diri siswa di asrama pada kondisi awal, antar siklus maupun dengan indikator kinerja

Penyesuaian diri siswa pada kondisi awal didapat dari keadaan siswa saat sebelum dilakukan penelitian, yang diperoleh dari hasil wawancara dengan pembina asrama putri, wawancara dengan siswa dan data dari data bimbingan konseling. Pada siklus I Konseling kelompok membahas tentang masalah yang dialami oleh masing-masing siswa dalam melakukan proses penyesuaian diri di asrama. Berdasarkan layanan konseling kelompok tersebut hasil siklus I dilakukan refleksi.

Pada siklus II data proses diperoleh seperti pada siklus I dengan perubahan berdasarkan hasil refleksi siklus I, dan data siswa diperoleh dari pengamatan terhadap perubahan perilaku siswa di asrama setelah mengikuti layanan konseling kelompok, kemudian dibandingkan dengan kondisi awal dan siklus I. Materi yang dibicarakan dalam siklus II membahas tentang pemikiran irrasional dan hambatan- hambatan dalam melakukan proses penyesuaian diri di asrama.

Hasil analisis terhadap penyesuaian diri siswa di asrama sebagai indikator untuk mengetahui berhasil atau tidaknya tindakan ini, dianalisis oleh peneliti dan kolaborator yang dijadikan sebagai acuan tindakan atau langkah berikutnya.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini diambilkan dari pantauan kondisi awal siswa dan kondisi selama penelitian tindakan berlangsung. Dalam kegiatan penelitian ini ada 2 siklus, dengan data utama data penyesuaian diri siswa di asrama, didukung oleh data pemikiran irrasional siswa dan data permasalahan yang dialami oleh siswa di asrama. Adapun aktivitas siswa dalam mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok, diamati dengan mengisi lembar pengamatan.

Hasil Observasi terhadap penyesuaian diri siswa di asrama pada
Tabel 1 Perbandingan Penyesuaian Diri Siswa di Asrama Sebelum dan
Sesudah Tindakan

No	Aspek yang Dimonitor	Pra Tindakan	Siklus I	Siklus II
		Indikator Baik	Indikator Baik	Indikator Baik
1	Memiliki sikap tanggung jawab	60 %	80 %	90 %
2	Mampu berpikir secara rasional	30 %	50 %	80 %
3	Mampu mengontrol emosi	40 %	60 %	80 %
4	Mampu mengatasi konflik dengan efisien	50 %	70 %	80 %
5	Melaksanakan aturan asrama dengan tertib	40 %	60 %	70 %
6	Aktif mengikuti kegiatan di asrama	60 %	70 %	90 %
7	Mengerjakan tugas di asrama dengan baik	40 %	60 %	90 %
8	Menjalin komunikasi yang baik dengan teman	50 %	70 %	80 %
9	Menjalin komunikasi dengan pembina asrama	60 %	80 %	80 %
10	Pulang kerumah sesuai jadwal kepulangan	60 %	80 %	90 %
	Rata-Rata	49 %	68 %	84 %

Secara keseluruhan hasil monitoring kegiatan siswa diasrama sesudah siklus I mengalami peningkatan dibandingkan dengan pra tindakan, dan sesudah dilaksanakan siklus II juga mengalami peningkatan yang lebih baik lagi.

Hasil Monitoring terhadap keyakinan irrasional siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Monitoring Terhadap Keyakinan Irrasional Siswa

No	Keyakinan Irrasional Sesudah Siklus I	Keyakin Rasional Sesudah Siklus II
1	Merasa direndahkan dan minder	Memberi respon yang positif

		bahwa mereka hanya bercanda sehingga tidak merasa minder lagi.
2	Mengharapkan diasrama seperti dirumah	Menerima kenyataan bahwa asrama itu bukan rumah, sehingga bisa memaklumi keadaan.
3	Mencemaskan ibunya secara berlebihan	Lebih tawakhal kepada Allah sehingga bisa lebih tenang.
4	Merasa teman dan Pembina asrama kurang perhatian	Positif <i>thinking</i> bahwa mereka belum merasa akrab untuk itu akan belajar untuk aktif memberi perhatian terlebih dahulu.
5	Memvonis dirinya hanya bisa belajar ditempat sepi	Mensugesti diri bahwa dalam situasi bagaimanapun saya tetap bisa belajar
6	Merasa teman dan Pembina asrama kurang perhatian	Positif <i>thinking</i> bahwa mereka belum merasa akrab untuk itu akan belajar untuk aktif memberi perhatian terlebih dahulu.
7	Merasa kurang bebas, nanti ingin melanjutkan hubungan dengan pacarnya	Belajar menerima kenyataan bahwa aturan di asrama sekolah tidak boleh pacaran, maka putuskan dan alihkan perhatian pada pelajaran.
8	Merasa tidak disayang oleh orang tua karena dipaksa tinggal di asrama	Yakin bahwa orang tua sangat sayang pada saya oleh karena itu saya dimasukkan asrama
9	Merasa teman dan Pembina asrama kurang perhatian	Positif <i>thinking</i> bahwa mereka belum merasa akrab untuk itu akan belajar untuk aktif memberi perhatian terlebih dahulu.
10	Lingkungan harus sempurna seperti dirumah	Menerima kenyataan bahwa asrama itu bukan rumah, maka tidak akan banyak menuntut lagi.

Dari hasil monitoring terhadap keyakinan irrasional siswa ternyata siswa berhasil untuk merubah keyakinannya menjadi lebih rasional dan produktif.

Hasil monitoring terhadap permasalahan yang dihadapi siswa di asrama

Tabel 3. Data Permasalahan Siswa di Asrama Sesudah Konseling

		Kelompok					
No	Pernyataan	Siklus I			Siklus II		
		Setuju	Tdk	Persen tase	Setuju	Tdk	Persen tase
1	Penyesuaian Pribadi						
	a. Belum terbiasa pisah dengan orang tua	5	5	50 %	2	8	20 %
	b. Merasa dikekang/kurang bebas	3	7	30 %	1	9	10 %
	c. Kurang cocok dengan menu asrama	3	7	30 %	1	9	10 %
	d. Belum terbiasa dengan aktivitas asrama yang padat	6	4	60 %	2	8	20 %
	e. Belum terbiasa dengan aturan asrama	2	8	70 %	0	10	0 %
2	Penyesuain Sosial						
	a. Kurang cocok dengan tim/kakak kelas/Pembina asrama	7	3	70 %	2	8	20 %
	b. Situasi asrama yang ramai	3	7	30 %	1	9	10 %
	c. Fasilitas asrama yang kurang mendukung	3	7	30 %	1	9	10 %
3	Kemampuan mengatasi konflik						
	a. Timbul ketegangan emosi (cemas, takut, gelisah, tertekan,	7	3	70 %	2	8	20 %

stress)						
b. Timbul sakit fisik						1
(maag, tipis,	4	6	70 %	1	9	0
pusing)						%

Dari hasil monitoring terhadap permasalahan yang dihadapi siswa di asrama, ternyata ada penurunan jumlah permasalahan yang dialami siswa sesudah siklus I dan siklus II.

Penilaian hasil layanan konseling kelompok

Tabel 4. Penilaian Hasil Layanan Konseling Kelompok

Pernyataan	Setuju	Tidak setuju	Persentase
1. Saya senang mengikuti konseling kelompok ini	10	0	100%
2. Materi konseling kelompok ini sangat menarik	10	0	100%
3. Layanan ini sangat bermanfaat bagi saya	10	0	100%
4. Sesudah mengikuti layanan ini saya lebih termotivasi untuk menjadi lebih baik	10	0	100%
5. Masalah yang saya alami ada jalan keluar dengan mengikuti layanan ini	10	0	100%
6. Saya ingin meningkatkan penyesuaian diri saya di asrama	10	0	100%

Hasil observasi terhadap penilaian hasil layanan konseling kelompok ternyata tanggapan siswa sangat baik, karena 100% siswa memberi tanggapan yang positif, seperti: Saya senang mengikuti konseling kelompok ini, materi konseling kelompok sangat menarik, layanan ini sangat bermanfaat bagi saya, sesudah mengikuti layanan ini saya termotivasi untuk menjadi lebih baik, masalah yang saya alami

ada jalan keluar setelah mengikuti layanan ini dan saya ingin meningkatkan penyesuaian diri saya di asrama.

Setelah dilakukan tindakan siklus I dan siklus II dan masing-masing siklus telah dilakukan observasi dan refleksi, maka dari data-data yang diperoleh melalui angket, lembar observasi dan wawancara dapat ditafsirkan bahwa: (a) Dari aspek afektif; siswa memiliki perasaan yang positif terhadap pelaksanaan konseling kelompok dibutuhkan semua siswa merasa yakin bahwa konseling kelompok bisa membantu memecahkan masalah, bermanfaat bagi siswa, siswa lebih termotivasi untuk menjadi lebih baik dan siswa berusaha untuk meningkatkan penyesuaian dirinya di asrama. (b) Dari aspek kognitif siswa memiliki pemahaman baru tentang konseling kelompok, keyakinan irrasional, cara penyelesaian masalah dan perlunya pemikiran, sikap dan persepsi yang positif dan rasional agar bisa mencapai hidup lebih produktif dan bahagia. (c) Dari aspek psikomotorik, pada siklus I masih banyak siswa yang penyesuaian dirinya rendah sehingga mengalami beberapa permasalahan di asrama. Semua itu terjadi antara lain karena mereka memiliki keyakinan yang irrasional. Namun setelah siklus II siswa mulai menyadari untuk merubah keyakinan dan pemikirannya yang irrasional dan menggantinya dengan berpikir rasional. Hal ini ternyata berdampak pada berkurangnya permasalahan yang dialami siswa di asrama sehingga penyesuaian diri siswa menjadi meningkat lebih baik.

Dari 10 siswa yang penyesuaian dirinya rendah, setelah mengikuti layanan konseling kelompok, ternyata tidak ada satupun dari mereka yang akan melakukan pindah sekolah karena penyesuaian diri mereka sudah lebih baik.

Dari penelitian yang dilakukan pada siklus I dan siklus II dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: (a) Siswa merasa senang dengan adanya konseling kelompok karena bisa membantu memecahkan masalah yang dialami siswa di asrama. Siswa juga menjadi termotivasi untuk menerapkan perilaku baru dan meningkatkan penyesuaian diri di asrama. (b) Setelah diadakan konseling kelompok yang berkesinambungan, siswa memiliki pemahaman dan pengetahuan yang baru tentang keyakinan dan pemikiran irrasional. Agar menjadi pribadi yang sehat siswa memiliki semangat dan kesanggupan untuk mewujudkan langkah-langkah melalui perubahan dengan keyakinan dan pemikiran baru yang lebih rasional dan produktif. (c) Layanan konseling kelompok berhasil mengurangi permasalahan yang dialami siswa di asrama sehingga membuat penyesuaian diri mereka di asrama menjadi meningkat. (d) Dari sepuluh siswa yang mendapatkan layanan konseling kelompok ternyata tidak ada satupun yang menyatakan akan pindah sekolah, sehingga tingkat mutasi tahun ini juga menurun. Hal ini membuktikan layanan konseling kelompok berhasil menurunkan tingkat mutasi siswa /pindahnya siswa ke sekolah lain.

Dari 905 orang siswa yang tinggal di asrama pada tahun 2015/2016, ada 41 anak yang pindah sekolah (4,5%). Di bandingkan tahun lalu (tahun 2014/2015) dari 800 orang siswa yang tinggal di asrama ada 46 anak yang pindah sekolah (5,7%). Jadi untuk siswa yang melakukan mutasi pada tahun ini mengalami penurunan yaitu dari 5,7% menjadi 4,4 % karena mereka sudah lebih baik penyesuaian dirinya di asrama.

Dari hasil pengamatan penulis bahwa masyarakat terbantu dengan adanya program klaster berdaya, yang mana fasilitator bersama

masyarakat dan juga supervise sama sama memonitoring kegiatan agar kegiatan klaster berdaya berjalan sesuai dengan tujuannya.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan melalui layanan konseling kelompok, dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas X SMA MTA Surakarta. (2) dengan mengikuti layanan konseling kelompok melalui metode *Rational Emotive Behavior Therapy*, siswa mulai menyadari bahwa masalah, gangguan emosional dan gangguan fisik yang dialami ternyata berasal dari pemikiran mereka yang irrasional. Sehingga mereka memiliki motivasi yang kuat untuk merubah pemikirannya menjadi rasional agar lebih produktif dan bahagia. (3) layanan konseling kelompok berhasil mengurangi permasalahan yang dialami siswa di asrama, sehingga membuat penyesuaian diri mereka di asrama lebih meningkat. Dan keempat pemberian layanan konseling kelompok berhasil menurunkan tingkat mutasi siswa.

DaftarPustaka

- Azwar, S. 2001. *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Calhoun, JF & Acocella, JR. 2007. *Psikologi tentang Penyesuaian Diri dan Hubungan Kemanusiaan*, edisi ketiga. Alih bahasa oleh Satmoko. New York: Mc GrawHill.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1999. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, edisi kedua Balai Pustaka.

- Dinas pendidikan. 2006. *Program Pengembangan Diri Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Dikmenum.
- _____.2002. *Panduan Pelayanan Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Dikmenum.
- Kartono, K. 2003. *Hygiene Mental*, Bandung: Mandar Maju.
- Nelson R, Jones. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, edisi keempat. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Semiun, Y. 2008. *Pandangan Umum mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-teori yang terkait*. Yogyakarta: Kanisius.
- _____. 2012. Hubungan Pola Asuh Demokratis Dan Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri Siswa Di Asrama, *Thesis (tidak diterbitkan)* Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 1975. *Bimbingan Menulis skripsi Thesis*. Yogyakarta: Penerbit Gadjah Mada University Press.
- Winkel. W. S dan Hastuti, Sri. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Media Abadi.
- Zuraida Lubis, Sakinah Hasibuan, 2017. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok pendekatan Behavioristik Teknik terhadap penyesuaian diri dengan teman sebaya Mahasiswa BK Non Reguler 2016 FIP UNIMED TA 2016/2017". Universitas Negeri Medan.